DIFERENCIAS ENTRE GRIPE, CONSTIPADO Y COVID

Dolor de cabeza, molestias en la garganta, fatiga… Hay muchas enfermedades que empiezan con los mismos síntomas. Sin embargo, es muy importante saber si esas señales pueden significar que tenemos coronavirus. En este documento repasamos la diferencia entre gripe, constipado y covid, para tener claro cómo actuar en cada momento.

SÍNTOMAS DEL CORONAVIRUS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) explica que cerca del 80% de las personas infectadas por coronavirus se recupera de la enfermedad sin tener que acudir al hospital. Solamente 1 de cada 5 afectados acaba teniendo un cuadro grave. La OMS señala que la enfermedad del coronavirus, la COVID-19, es más agresiva en personas con otras patologías, como cáncer, diabetes o problemas cardiacos o pulmonares. Sin embargo, cualquiera puede contagiarse; incluso hay quienes tienen el virus y no han presentado ningún síntoma.

En el coronavirus, cada persona manifiesta los síntomas de forma diferente, desde muy leves hasta muy graves.

Síntomas frecuentes

· Fiebre

· Tos seca

· Cansancio

Síntomas menos frecuentes

· Congestión nasal

· Dolor de cabeza

· Dificultad para respirar

· Pérdida del gusto o el olfato

· Dolores y molestias

· Conjuntivitis

· Dolor de garganta

· Diarrea

· Erupciones cutáneas

· Cambios de color en los dedos de las manos o de los pies

SÍNTOMAS DEL CONSTIPADO

En el constipado, el malestar aparece lentamente y se va intensificando con el paso de los días.

Síntomas frecuentes

· Tos con mucosidad

· Estornudos

· Dolores y molestias

· Mucosidad

· Dolor de garganta

Síntomas menos frecuentes

· Fatiga

· Dolor de cabeza

· Fiebre

SÍNTOMAS DE LA GRIPE

La gripe se caracteriza porque sus síntomas empeoran rápidamente. La tos seca puede llegar a ser intensa y durar incluso más de 2 semanas. La fiebre y los demás signos de la enfermedad suelen desaparecer después de una semana.

· Fiebre

· Fatiga

· Tos seca

· Dolores musculares y articulares

· Dolor de garganta

· Intenso malestar

· Abundante secreción nasal

· Dolor de cabeza

DIFERENCIAS ENTRE GRIPE, CONSTIPADO Y COVID

Estas tres enfermedades tienen rasgos en común. En todas es bastante normal tener dolores de cabeza o de garganta. Por eso, es difícil ver la diferencia entre gripe, constipado y covid. Sin embargo, el coronavirus no produce mucosidad, secreción nasal ni estornudos. Además, el covid puede causar pérdida del olfato o el gusto, dificultad para respirar o erupciones en la piel, pero ni el constipado ni la gripe lo hacen.

Si tenemos fiebre o malestar, pero también secreción nasal, lo más probable es que se trate de una gripe. En cambio, si perdemos el sentido del olfato o nos cuesta respirar, es posible que hayamos contraído el coronavirus.

¿Y si solo he tenido contacto con alguien sin síntomas?

Las últimas investigaciones sugieren que las personas sin síntomas pueden contagiar, según la OMS. Aún no se sabe exactamente si todos los asintomáticos transmiten el virus, pero es importante ser conscientes de que existe la posibilidad.

Por este motivo, si has estado con alguien que haya dado positivo en coronavirus, podrías haberte contagiado. Quizá no te sientas mal, pero puedes transmitir el virus. En definitiva: un asintomático puede hacer enfermar gravemente a otra persona.

¿Cómo sé si debo quedarme en casa?

Es muy importante prestar atención a nuestro cuerpo y estar pendientes a cualquier señal de alarma. Si notas alguno de los síntomas del coronavirus o has estado en contacto con alguien enfermo, debes extremar las preocupaciones.

Si no estás seguro de la diferencia entre gripe, catarro y covid, no te arriesgues: es mejor prevenir que curar. En caso de duda, sigue estas instrucciones para protegerte a ti y a los tuyos:

1. Quédate en casa. El primer paso es aislarse. Lo ideal es hacerlo en una habitación con ventana y con la puerta cerrada; si es posible, mejor si tienes un baño propio.

2. Llama por teléfono a tu centro de salud. Es muy importante no acudir al médico en persona, porque se podría propagar el virus. Los profesionales médicos te darán instrucciones sobre cómo proceder y te dirán si necesitas hacerte una prueba PCR. Tanto si el resultado de la prueba es positivo como negativo, tendrás que quedarte en casa unos días.

3. Si tienes sensación de falta de aire o si tu estado empeora, llama al teléfono de emergencias.

4. Aislamiento domiciliario. Un enfermo leve debe mantenerse en casa al menos 10 días desde que notó las primeras molestias. El centro de salud irá haciendo el seguimiento para asegurarse de que todo está correcto.

5. Si te encuentras mal, intenta descansar, beber muchos líquidos y tomar paracetamol para la fiebre.

6. Cuando el médico lo considere, te darán el alta y podrás abandonar el aislamiento.

En conclusión: la diferencia entre gripe, constipado y covid es bastante sutil. La mucosidad y los estornudos pueden indicar que no se trata de coronavirus, aunque muchas otras señales sean parecidas. Eso sí, en caso de duda, siempre es mejor ser precavidos y consultar con los profesionales médicos.